

**KONTRIBUSI PANJANG TUNGKAI, KECEPATAN LARI DAN
KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT
JAUH MURID SD INPRES PATTALLASSANG 101
KAB. TAKALAR**

¹ SYAIFUL

¹ PROGRAM STUDI S1

² PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR

³ FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

⁴ UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

ABSTRAKS

Syaiful, 2019, Kontribusi Panjang Tungkai, Kecepatan Lari Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Lompat Jauh Murid SD Inpres Pattallasaang 101 Kab. Takalar. Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian "korelasional". Maka kami akan melakukan kajian ilmiah dengan mengadakan suatu penelitian pada cabang olahraga atletik khususnya pada kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Pattallassang 101 Kab. Takalar

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; (1) Apakah ada kontribusi panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Pattallassang 101 Kab. Takalar; (2) Apakah ada kontribusi kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Pattallassang 101 Kab. Takalar; (3) Apakah ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan murid SD Inpres Pattallassang 101 Kab. Takalar; (4) Apakah ada kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Pattallassang 101 Kab. Takalar.

Populasinya adalah Siswa SD Inpres Pattallassang 101 Kab. Takalar. Sampel yang digunakan adalah sebanyak 40 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan teknik sampel pertimbangan tertentu (*Random Sampling*). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis koefisien korelasi, dan analisis regresi tunggal dan regresi ganda (R) melalui program SPSS 14 pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada kontribusi yang signifikan panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Pattallassang 101 Kab. Takalar, dengan nilai r sebesar 0,605 ($P_{\text{value}} < \alpha 0,05$). (2) Ada kontribusi yang signifikan kecepatan lari terhadap murid SD Inpres Pattallassang 101 Kab. Takalar, dengan nilai r sebesar -0,751 ($P_{\text{value}} < \alpha 0,05$). (3) Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap SD Inpres Pattallassang 101 Kab. Takalar, dengan nilai r sebesar 0,599 ($P_{\text{value}} < \alpha 0,05$). (4) Ada kontribusi yang signifikan panjang tungkai, kecepatan lari dan keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh pada SD Inpres Pattallassang 101 Kab. Takalar dengan nilai r sebesar 0,838 dan nilai R^2 sebesar 0,703 ($0,000 < \alpha 0,05$) Uji signifikan F regresi sebesar 28,403 ($0,000 < \alpha 0,05$) maka H_0 di tolak H_1 di terima.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktifitas atau kegiatan yang sangat penting peranannya bagi kesehatan manusia. Dengan melakukan olahraga dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Dalam aktifitas Olahraga juga dapat mengembangkan sikap, mental, kejujuran, keberanian daya juang dan semangat bersaing, jiwa sportivitas yang di dalamnya terkandung nilai-nilai pendorong generasi muda sebagai tunas bangsa yang mampu tumbuh menjadi generasi yang baik dan berjiwa sehat.

Selain itu, Olahraga merupakan suatu gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Olahraga membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak. Pentingnya olahraga bagi tubuh dapat diilustrasikan seperti mesin yang tidak pernah digunakan/digerakkan. Lambat laun, bagian-bagian dari mesin akan rusak karena tidak terlatih untuk terus bergerak/bekerja. Demikian pula tubuh, jika kurang gerak, tubuh akan menjadi bermasalah dan tidak sehat. Dengan berolahraga, tidak hanya otot-otot yang terlatih, sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh pun menjadi lancar sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal. Tubuh akan terasa segar dan otak sebagai pusat saraf pun akan bekerja menjadi lebih baik.

Peranan kemampuan fisik dalam menunjang prestasi olahraga sangat diperlukan terutama bagi cabang olahraga yang membutuhkan banyak aktifitas yang tinggi, sehingga apabila hal ini dimiliki oleh seorang atlet tentu akan lebih berpeluang untuk mendukung

tugas atlet dalam pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal. Hal ini disebabkan karena kemampuan fisik merupakan faktor yang turut memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi pada setiap cabang olahraga. Olehsebab itu, olahraga perlu makin ditingkatkan dan dimasyarakatkan sebagai salah satu cara pembinaan prestasi yang sekaligus dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat. Semua ini perlu menjadi perhatian khusus, dimana olahraga sudah dijadikan tolak ukur tentang tinggi rendahnya budaya suatu bangsa. Sehingga dalam pola pembangunan dan pengembangan serta pembinaan olahraga di Indonesia mempunyai tujuan dan sasaran tertentu, yaitu tertuju pada masalah peningkatan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga atletik.

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi Lari, Lempar, Lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani "athlon" yang berarti "kontes". Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada Olimpiade pertama pada 776 SM. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Atletik adalah olahraga yang dalam setiap gerakannya menggunakan aktivitas fisik atau jasmani, dimana dalam melakukannya seluruh anggota tubuh akan ikut bergerak, baik itu kaki, tangan atau anggota tubuh lainnya.

Olahraga atletik merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan pada siswa di Sekolah Dasar (SD) sesuai

dengan kurikulum atau standar kompetensi Sekolah Dasar (SD). Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Selain itu dalam kejuaraan atletik ada beberapa nomor yang diperlombakan antaranya adalah nomor lari, jalan cepat, nomor lompat dan nomor lempar. Khusus untuk nomor lompat yang diperlombakan baik yang bersifat nasional maupun internasional terdiri dari nomor: lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit dan lompat tinggi galah.

Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Dalam perlombaan lompat jauh seorang pelompat akan bertumpuh pada balok tumpuan sekuat-kuatnya dan untuk mendarat di bak dengan lompatan yang sejauh-jauhnya.

Dalam cabang olahraga atletik dinomor lompat jauh, kemampuan fisik yang sangat berperan dan dibutuhkan adalah unsur fisik yang memadai agar diperoleh hasil lompatan yang jauh. Hal ini disebabkan karena tanpa kemampuan fisik maka sulit untuk mengembangkan teknik lompat jauh dengan baik, begitu pula sebaliknya dengan kemampuan fisik yang memadai maka pelaksanaan teknik lompat jauh akan dapat dilaksanakan secara sempurna. Teknik lompat jauh terdiri dari empat bagian yaitu awalan sebagai langkah awal yang dilakukan dengan jarak kira-kira 25-45 meter ke papan tumpuan. Tumpuan merupakan tempat untuk mengkoordinasikan kecepatan dan ritme langkah, kemudian dilanjutkan sikap badan di udara untuk mencapai jarak lompatan yang maksimal dengan mendarat secara sempurna. Pelaksanaan keempat teknik dalam

lompat jauh ini merupakan satu kesatuan tidak boleh dipisahkan, sebab untuk menghasilkan lompatan yang jauh sangat dipengaruhi oleh kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tumpuan, keseimbangan badan saat melayang di udara dan kemampuan kelentukan tubuh saat mendarat.

Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan prestasi lompat jauh, yaitu dengan latihan fisik. Bompas (1994:14), mendefinisikan bahwa latihan atau melatih kondisi fisik atlet adalah suatu upaya yang sistematis dan ditujukan kepada peningkatan kemampuan fungsional atlet sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang ditekuni sehingga dapat mencapai standar yang telah ditentukan.

Mengenai faktor panjang tungkai, bagi yang memiliki tungkai yang panjang dengan keserasian tinggi badan dan besar tubuh yang ideal adalah merupakan salah satu potensi yang turut menentukan jauhnya lompatan yang dilakukan. Peranan panjang tungkai dalam lompat jauh terutama diperlukan pada saat melakukan tolakan dengan bertumpu pada satu kaki dalam usaha untuk mencapai lompatan yang sejauh mungkin ke depan. Dengan tungkai yang panjang ditambah dengan tolakan yang kuat sangat efektif mendukung jauhnya lompatan yang dilakukan sehingga besar kemungkinan diperoleh hasil lompatan yang optimal.

Kecepatan lari merupakan unsur utama yang diperlukan dalam lompat jauh yaitu pada saat melakukan awalan. Kecepatan merupakan kemampuan organisme seseorang untuk menjawab rangsangan secepat mungkin untuk

mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Kecepatan lari dalam lompat jauh sangat membantu jauhnya lompatan seseorang karena besarnya tolakan yang dihasilkan tergantung seberapa cepat kecepatan lari seseorang.

Dalam pencapaian prestasi yang maksimal, maka dalam cabang olahraga atletik khususnya pada nomor lompat jauh ada beberapa faktor yang menunjang prestasi belajar seseorang. Salah satu faktor yang dianggap sangat mempengaruhi peningkatan prestasi lompat jauh murid adalah kemampuan kondisi fisik seseorang. Adapun komponen fisik yang dianggap memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh murid adalah: kecepatan lari dan keseimbangan, kedua komponen fisik tersebut harus mendapat perhatian khusus bagi para pelatih atau seorang guru dalam melakukan pembinaan atau pengajaran lompat jauh bagi murid-muridnya di sekolah.

Sejalan dengan itu, maka kami akan melakukan kajian ilmiah dengan mengadakan suatu penelitian pada cabang olahraga atletik khususnya pada kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Pattallassang 101. Dengan alasan, kami melihat masih banyak murid pada saat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan materi lompat jauh, namun dilihat dari hasil pembelajaran lompat jauh yang dimiliki siswa lompatannya kurang jauh serta kadang terlihat pada waktu melakukan awalan kecepatan lari siswa kurang cepat dan pada saat melakukan lompatan tidak memiliki keseimbangan yang baik. Adapun kemampuan fisik yang kami

angkat adalah: kecepatan lari dan keseimbangan.

TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berpikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian ini.

1. Kemampuan Lompat Jauh

Olahraga lompat jauh sebagai salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik, maka seorang atlet akan dituntut untuk melakukan gerakan melompat atau maju ke depan melalui tumpuan pada balok tolakan dengan sekuat-kuatnya untuk mendarat sejauh mungkin dalam bak pasir. Bentuk gerakan lompat jauh adalah gerakan melompat, mengangkat kaki ke atas dan ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara .

2. Panjang Tungkai

Panjang tungkai merupakan salah satu anggota tubuh yang tergolong dalam pengukuran antropometrik yakni salah satu anggota gerak tubuh bagian bawah atau disebut juga sebagai lower ekstremitas yang terdiri dari pinggul, paha betis dan kaki. Dengan demikian panjang tungkai meliputi pengukuran anggota gerak tubuh bagian bawah mulai pinggul sampai kaki.

3. Kecepatan lari

Kecepatan menurut Suharno HP adalah kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dalam waktu

sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Sedangkan menurut Sajoto dikatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan keseimbangan dalam waktu sesingkat-singkatnya.

4. Keseimbangan

Keseimbangan menurut Harsono (1988:23), adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Sementara itu, menurut Ratinus Darwis (1992:119), keseimbangan (balance) adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Menegenai hal tersebut, terdapat dua macam keseimbangan menurut Harsono (1988:23) yaitu: a. Keseimbangan statis (statis balance). Dalam keseimbangan statis, ruang geraknya sangat kecil, misalnya berdiri di atas dasar yang sempit (balok keseimbangan, rel kereta api), melakukan hand stand, mempertahankan keseimbangan setelah berputar-putar di tempat, b. Keseimbangan dinamis (dynamik balance). Kemampuan orang untuk bergerak dari satu titik atau ruang ke lain titik dengan mempertahankan keseimbangan, misalnya menari, latihan pada kuda-kuda atau palang sejajar, ski air, skating, sepatu roda dan sebagainya. Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan di setiap segmen tubuh dengan didukung oleh sistem muskuloskeletal dan bidang tumpu. Kemampuan untuk menyeimbangkan masa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia

mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien.

METODOLOGI PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel dan Desain Penelitian

Identifikasi Variabel

- a. Variabel bebas adalah:
 - a) Panjang tungkai
 - b) Kecepatan lari
 - c) Keseimbangan
- b. Variabel terikat, yaitu kemampuan lompat jauh

B. Defenisi Operasional Penelitian

Untuk memperoleh data penelitian yang dapat dianalisa guna memberikan jawaban terhadap permasalahan penelitian maka variabel penelitian harus didefenisikan secara operasional, variabel-variabel yang didefenisi operasional adalah:

1. Panjang tungkai yang dimaksud adalah keadaan yang menggambarkan tentang anggota gerak tubuh bagian bawah, yakni mulai dari pinggul sampai kaki. Panjang tungkai seseorang dapat diketahui melalui pengukuran panjang tungkai.
2. Kecepatan lari adalah kemampuan seseorang berlari secepat mungkin dalam menempuh jarak sejauh mungkin dan pada waktu berlari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah.
3. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan suatu sikap tubuh tertentu secara benar dari awal melakukan lompatan sampai selesai melakukan lompatan.

4. Kemampuan lompat jauh adalah kemampuan seseorang melompat sejauh-jauhnya yang diawali dengan awalan, tolakan, melayang diudara kemudian mendarat

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu atau kelompok yang dapat diamati dari beberapa anggota kelompok. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah murid SD Inpres Pattallassang 101 Kab. Takalar.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari individu yang mewakili populasi. Dalam penelitian ini menggunakan sampel putra. Jumlah populasi yang dapat mewakili murid adalah 40 orang, diperoleh melalui teknik random sampling.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penyajian Hasil Analisis Data

Data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran yang terdiri atas: panjang tungkai, kecepatan lari, keseimbangan, lompat jauh pada murid SD Inpres Pattallassang 101 Kab. Takalar, selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian, kemudian dilanjutkan dengan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Sedangkan analisis data secara inferensial dimaksudkan untuk mendapatkan hasil pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian.

Pembahasan

Hasil-hasil analisis korelasi Pearson (r) dalam hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang dicapai. Untuk mengambil kesimpulan penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian, maka hasil analisis data yang perlu dibahas sesuai dengan teori-teori yang mendasarinya. Adapun pembahasan yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis pertama H_0 ditolak dan H_1 diterima yaitu; ada kontribusi yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada SD Inpres Pattallassang 101 .

Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir maupun teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila siswa memiliki panjang tungkai yang baik, akan menghasilkan kemampuan lompat yang kuat sehingga menghasilkan lari yang jauh. Panjang tungkai adalah jarak vertikal antara telapak kaki sampai dengan pangkal paha yang diukur dengan cara berdiri tegak. Jadi panjang tungkai dalam lompat Jauh sangat diperlukan untuk memberikan hasil yang optimal. Apabila panjang tungkai dimiliki tentu akan berkontribusi untuk memberikan kemampuan lompat jauh yang baik. Apabila panjang tungkai diperhatikan pada setiap lompat Jauh, maka secara fisiologi akan mendorong kemampuan lompat Jauh secara optimal. Karena

panjang tungkai merupakan bagian dari postur tubuh memiliki kontribusi yang sangat erat kaitannya sebagai penolak disaat melakukan lari dan lompatan. Jadi panjang tungkai merupakan komponen fisik yang sangat penting dalam olahraga, termasuk dalam kemampuan lompat Jauh. Apa yang telah dihasilkan dalam penelitian ini, yang memperlihatkan adanya kontribusi panjang tungkai dengan kemampuan lompat Jauh, menjadi rujukan dalam meningkatkan kemampuan lompat Jauh. Oleh sebab itu salah satu jenis kondisi fisik yang perlu dikembangkan pada olahraga adalah unsur panjang tungkai. Namun harus disadari bahwa unsur fisik ini tidaklah berdiri sendiri, akan tetapi harus didukung dan dikombinasikan dengan unsur fisik yang lain seperti Kekuatan Tungkai, keseimbangan dan sebagainya.

2. Hipotesis kedua H_0 ditolak dan H_1 diterima yaitu; ada kontribusi yang signifikan antara kecepatan lari 30 meter dengan kemampuan lompat jauh pada SD Inpres Pattallassang 101 .

Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir maupun teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Pada prinsipnya kecepatan lari 30 meter merupakan kemampuan seseorang dalam berlari dengan kecepatan yang semaksimal mungkin atau dalam waktu yang sesingkat-singkatnya untuk menempuh suatu jarak. Apabila kecepatan lari 30 meter dimiliki secara memadai pada saat melakukan kemampuan lompat Jauh, maka tentu akan berkontribusi

untuk memberikan hasil yang maksimal. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila siswa memiliki kecepatan lari 30 meter yang baik, akan menunjang untuk melakukan lari yang maksimal.

3. Hipotesis ketiga H_0 ditolak dan H_1 diterima yaitu; ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh pada SD Inpres Pattallassang 101 .

Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir maupun teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila siswa memiliki keseimbangan yang baik, akan menunjang untuk melakukan lompat jauh dengan baik.

4. Hipotesis keempat H_0 ditolak dan H_1 diterima yaitu; ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama panjang tungkai, kecepatan lari 30 meter dan keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh pada SD Inpres Pattallassang 101 .

Hal ini dapat dijelaskan bahwa ketiga variabel bebas ini secara bersama-sama memberikan kontribusi yang nyata dengan kemampuan lompat jauh pada SD Inpres Pattallassang 101 . panjang tungkai dalam kaitannya pada saat melakukan lari dimanfaatkan dengan mengarahkan kecepatan sehingga menghasilkan kemampuan lompat yang maksimal. Kecepatan lari 30 meter merupakan faktor pendukung dalam melakukan lari, dimana pada saat melakukan lari kecepatan lari 30 meter difungsikan untuk membantu agar kemampuan lari yang

dilakukan dapat maksimal. Sedangkan keseimbangan digunakan pada saat melakukan awalan dan akhiran sehingga menghasilkan kemampuan lompat yang baik pula. Selain faktor daya panjang tungkai, kecepatan lari 30 meter dan keseimbangan yang memiliki kontribusi dengan kemampuan lompat Jauh, masih ada faktor lain yang berkontribusinya. Hal ini terbukti dengan nilai koefisien determinasi kontribusi panjang tungkai, kecepatan lari 30 meter dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat Jauh hanya mencapai 70,30%.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada kontribusi yang signifikan panjang tungkai terhadap kemampuan lompat Jauh pada Siswa SD Inpres Pattallassang 101
2. Ada kontribusi yang signifikan kecepatan lari 30 meter terhadap kemampuan lompat Jauh pada Siswa SD Inpres Pattallassang 101
3. Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan lompat Jauh pada Siswa SD Inpres Pattallassang 101
4. Ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama panjang tungkai, kecepatan lari 30 meter dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat Jauh pada Siswa SD Inpres Pattallassang 101

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan penelitian ini, maka dapat

dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada Guru Pendidikan Jasmani, kiranya hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan dalam mengajarkan cabang olahraga atletik, khususnya dalam merancang proses belajar mengajar lompat Jauh yang nanti akan dapat menunjang hasil belajar Penjas Siswa Putra .
2. Kepada pelatih agar faktor kemampuan fisik yaitu panjang tungkai, kecepatan lari 30 meter dan keseimbangan perlu dikembangkan dan diperhatikan dan dapat dijadikan acuan dalam memilih calon atlet untuk dilatih ke arah pencapaian prestasi.
3. Bagi mahasiswa Putra yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variabel-variabel lain yang relevan dengan penelitian ini serta dengan populasi dan sampel yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Q, Tudor. (1994) Terjemahan Buku *Theory And Methodologi Of Training*, Bandung: Program Sarjana Universitas Padjadjaran.
- Pasau, Anwar,M, 1986., *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik*, Bagian I. FPOK, IKIP Ujungpandang.
- Sajoto Muhammad. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Preze.
- Soebroto, Moch. 1979. *Tuntutan Mengajar atletik*. Jakarta: proyek dan permasalahan dan Penertiban Olahraga.
- Nur Ichsan Halim, 2004., *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*.

Universitas Negeri Makassar,
Makassar.
[http://smansabanjaragung. Blogspor.co.id.
2014.*Pengukuran Kebugaran
Jasmani*.html](http://smansabanjaragung.blogspot.co.id.2014.Pengukuran%20Kebugaran%20Jasmani.html). (diakses tanggal 04
oktober 2017)

[http://www.topendsports.com/testing/tests/
balance-bass.htm](http://www.topendsports.com/testing/tests/balance-bass.htm). (diakses tanggal
04 oktober 2017)
[https://salamadian.com/lompat-jauh-
pengertian-teknik](https://salamadian.com/lompat-jauh-pengertian-teknik). (diakses
tanggal 04 oktober 2017)